

ここから はじめる人権

ユース向け

人権ディフェンダーになるための
3日間集中プログラム

第3期

01 文化の多様性

「多様性を尊重しよう」や「違いを受け入れよう」という言葉があります。けれど、私たちは、ひとりひとりの違いや多様性を本当に大切にできているのでしょうか？

誰もが尊重されて生きられる未来を実現するにはどうすればいいか。
ヒントは「人権」にある、と私たちは考えています。この言葉についてじっくり考えることで、私たちのすぐそばにいる人を大事にするための手がかりが見つかるかもしれません。キーワードは「人権ディフェンダー」です。この3日間のプログラムを通して、人権を原動力とし、獲得した学びを行動に変えていくための最初の一步を踏み出してみませんか？

人権ディフェンダーとは？

人権の守り方を知り、自ら行動していける人のこと。このプログラムでは実際にディフェンダーとして活躍している人たちから、人権を守るためのアクションの手がかりを学びます。

人権ディフェンダーになるために

- 🕒 人権に関する問題を知り、自分との関わりを考える
- 🕒 自分自身の偏見・アンコンシャスバイアスに気づく
- 🕒 友人・家族、サークル、学校、社会などさまざまなレベルで具体的に行動する



修了証授与

人権ディフェンダーになるための3日間のプログラム



お申し込み方法

申込締切日

2025年8月18日(月)正午

情報保障をご希望の場合は、お申し込み時に内容をお知らせください。

Webフォーム

<https://form.run/@inclusive-youth-2025-01>



会場

東京都人権プラザセミナールームほか

※フィールドワーク先は裏面を参照ください。

東京都
人権プラザ
TOKYO METROPOLITAN HUMAN RIGHTS PLAZA

応募事項

定員

20名程度

※初日の参加が必須です。また、申し込み状況によっては、全日程参加できる方を優先させていただく場合があります。ご了承ください。

対象

15歳から25歳くらいまでの方

※ グラウンドルール（裏面参照）を守る方

参加費

無料

※移動にかかる交通費と昼食代は自己負担となります。

ホームページ

<https://www.tokyo-hrp.jp/inclusive-2025-01.html>



もし困ったことがあったら……

参加に関する困りごとや相談したいことがある時は
東京都人権プラザのメンバーがあなたをサポートします。

☎ 03-6722-0123

✉ fukyu3102@tokyo-jinken.or.jp

受付時間

平日 9:30-17:30

お問合せ

公益財団法人東京都人権啓発センター

〒105-0014 東京都港区芝二丁目5番6号芝256スクエアビル1・2

01 8月23日(土) レクチャー・ワークショップ
人権の基礎を学ぶ

10:00

オリエンテーション10:00~10:15

プログラム① 前半10:15~12:00

人権とは何か文化の多様性を話し合うために

(公財) 東京都人権啓発センター専門員
下地ローレンス吉孝
(沖縄大学地域研究所特別研究員)

アイスブレイクを行った後、人権とは何かの基礎理解を共有します。プログラムの中で大切にしたい重要なキーワードと考え方を学びます。

12:00

昼休憩

13:00

プログラム① 後半13:00~16:30

日本の中の多様な背景

~わたしを含めた、多様な文化を考える~

下地ローレンス吉孝
(沖縄大学地域研究所特別研究員)
ゲスト: 藤見よいこ (漫画家)

「外国人」「日本人」と二分されるカテゴリーの間で、揺れる人たちの存在を認識し、「インクルーシブな社会」とは多様な存在を受け入れられる社会であることを確認しつつ、自分自身も多様性の中の一つであるという視点を身につけます。

会場: 東京都人権プラザ

02 8月24日(日) フィールドワーク
テーマに関する「現場」を体験する

プログラム② 10:30~13:00

難民について学ぶ

田中志穂
(認定NPO法人難民支援協会・公益社団法人難民
起業サポートファンド)ゲスト: スーザンさん (シリア出身で難民の背景を
持つ方)難民としての背景を持つ方々の経験を知り、異なる背景
や文化を持つ人たちの生活向上に貢献する具体的方法
を考えます。

訪問先: 公益社団法人難民起業サポートファンド事務所

プログラム③ 14:30~16:30

多文化を学ぶ

クレイシ・ハールーン
(日本イスラーム文化センター マスジド大塚)在日のイスラム教徒の礼拝やコミュニケーションの場に留
まらず、地元コミュニティとの繋がりも大切にしているマ
スジド大塚を訪れ、地域コミュニティの中に多様な文化が
共存していること、地域社会で外国人が生活者として生
活しているのを感じ取ります。

訪問先: 日本イスラーム文化センターマスジド大塚

03 8月25日(月) ワークショップ
文化の多様性を話し合う

ワークショップ④ 10:00~13:00

多様なルーツを考える

NPO法人アフリカ日本協議会 アフリカンユース
ミートアップ(AYM)部アフリカンユースミートアップのメンバーとアフリカ由来の
ダンスで文化交流を楽しみながら文化の多様性を身近に
感じるとともに、相手の文化的背景を尊重する態度や共
に考えたいという姿勢を身に付けます。

行動計画作成⑤ 14:00~17:00

権利を守るために行動する

(公財) 東京都人権啓発センター専門員

3日間を振り返りながら、自分の身の回りのできることや
目標を整理し、気づきを行動につなげるための行動計画
を作成します。

会場: 東京都人権プラザ

講師・訪問先

本事業は令和7年度「インクルーシブシティ東京プロジェクト」の一環として実施しています。

公益社団法人
難民起業サポートファンド
(フィールドワーク訪問先)
<https://espre.org/>日本で起業する難民を支援している非営利団体。
(千代田区西神田2-5-2 TASビル4階)日本イスラーム文化センター
マスジド大塚
(フィールドワーク訪問先)
<https://www.islam.or.jp>東京のイスラームコミュニティの中核を成している
モスクの一つ。(東京都豊島区南大塚3-42-7)NPO法人アフリカ日本協議会
アフリカンユースミートアップ
(AYM)部
<https://africankidsclub.ajf.gr.jp>日本に住むアフリカルーツを持つユース(10代・20代)
のためのコミュニティ。主に学生や社会人メンバーで
運営を行う。下地ローレンス吉孝
(沖縄大学地域研究所特別研究員)
<https://linktr.ee/lawrenceyoshiki>社会学者で沖縄と米国と日本のミックス。
「ハーフ」や「ミックス」と呼ばれる人々について
研究している。藤見よいこ
(漫画家)
https://to-ti.in/product/han-bun_kyodaiミックスルーツの漫画家。『トーチweb』で『半分
姉弟』を連載中。

グラウンドルール

参加にあたっての約束・注意事項です。プログラムの冒頭で、参加者全員でルールについて改めて考えます。

♡ 安心・安全

皆さんの安全に最大限配慮してプログラムを
行います。心配なことがあればいつでもスタ
ッフに相談できます。

🙅 プライバシー

プログラムで知り得たお互いのプライバシーは
口外しません。また参加に際して本名を名乗る
必要はありません。好きな名前前で参加できます。

👂 傾聴

相手の話を遮らずに最後まで聞きます。
お互いを尊重し、相手を否定しません。

🗑️ 無理をしない

あなたの状況について、他の人に無理に話す必要
はありません。途中で気分が悪くなった場合はい
つでも退出・休憩できます。

😞 差別を許さない

ジェンダー・人種・年齢等に基づく差別的な発
言や行動は許容しません。問題のある場合は退
場していただきます。

📷 撮影禁止

録画、録音、撮影は禁止します。主催者も、
皆さんに無断で録画、録音、撮影は行いません。